

# Walk & Jog

## ウォーク&ジョグ



チームで競う、

運動・コミュニケーション、足りてますか？

enjoyスポーツ!

日程 **10月19日(土)** 参加申込締切 **10/7(月)**

開催時間 **10:00~12:30(予定)** ※受付時間 **9:00~9:30**

会場 **お台場 シンボルプロムナード公園 夢の広場**  
※受付場所 シティサーキット敷地内 ウォーク&ジョグ専用受付テント

参加費 **1チーム 15,000円**

定員 **50チーム** 1チーム(4・5人) ※定員になり次第、締切。



東京臨海高速鉄道  
りんかい線

「東京テレポート駅」下車  
A出口 徒歩1分

新交通ゆりかもめ

●「青海駅」下車  
1B出口 徒歩4分  
●「お台場海浜公園駅」  
下車徒歩8分

バス 海01系統

「東京テレポート駅前」  
下車徒歩0分

新しいカタチの エンジョイ

『健康enjoyスポーツ』

ウォークとジョギングを組み合わせた  
チームスポーツです。

仲間とペアでウォークとジョギングを駅伝(リレー)方式で繋ぎ、ゴールを目指しますが途中で出題されるミッションをクリアしないと次のペアがスタートできません。

歩く・走る楽しさだけでなく、仲間と共に知恵も絞り協力しミッションを達成する楽しさと大切さに気づく、「健康エンジョイスポーツ」です。

チームお揃いのウェアや奇抜なコスチュームでの参加も大歓迎!

チーム(4・5人)であれば企業組織に限らず学生やファミリーも参加可能です。

体力と知恵とコミュニケーションでゴールを目指しましょう!



この日だけの  
非日常レア体験!

さあ、入賞目指して  
チーム団結!

今年のコースは  
サーキットも!

通常モータースポーツで使用している  
シティサーキットをウォーク&ジョグコースとして使用!  
優勝賞品はチーム全員分のシティサーキット乗車券!  
1~3着の順位入賞以外にも、コスプレ賞、ラッキー賞など  
楽しい賞と賞品を多数ご用意!

詳細・参加規約は  
こちら▶▶

※裏面のご案内をお読みのうえ、  
お申込みください。



## お申込みについて

- 企業、学校、団体、ファミリー（大人2名以上）等でチームを作りご参加ください。※国籍、性別など一切不問
- 参加規約をご確認のうえお申込みください。
- 1チーム4名または5名にてお申込みください。
- 東京ベイサイドツーデymarチ実行委員会事務局 jwa@walking.or.jp まで代表者がメールでお申込みください。  
※申込者名・参加団体名・参加チーム数・電話番号・メールアドレス をご連絡ください。

参加規約はこちら



## 競技の流れとルール

- ① 一周約2.5キロの周回コース（一部シティサーキット）をリレー形式でウォーキングまたはジョギングをします。
- ② 第1走者、第4走者はウォーキング、第2走者、第3走者はジョギングです。
  - ・ウォーキング、ジョギング、いずれもペアで出場します。
  - ・第1走者～第4走者まで、各回異なるペアで出場します。また、一人最低1回は出場する必要があります。
  - ・ジョギングの部で歩いて可。但しウォーキングの部でジョギングは不可となります。（審判員はおきません）
  - ・着順表彰はありますがタイムレースではありません。チームのペースで楽しんでください。
- ③ 出場人数は4名または5名。
  - ・当日欠席により3名以下となった場合、出場することは可能ですが着順表彰の対象にはなりません。
- ④ ウォーキングまたはジョギング中、サーキット内ミッションが出されます。各ミッションルールに従って実施してください。
- ⑤ リレー地点でのミッションはクイズです。クイズはチームメンバー全員で解いてください。尚、スマホ等を使用して正解を調べることは禁止です。クイズに正解しないと次のスタートをすることができません。
- ⑥ 第4走者は一部コースが異なります。また第4走者の後半は全員でウォーキングし全員でゴールしてください。

★詳細は当日の実施説明にてご確認ください。天候等により一部内容が変更となることがあります。ご了承ください。★



参加者 VOICE!

運動不足のメンバーにはちょうど良い。他のチームも見られて一体感あり。



参加者 VOICE!

周囲の景色を楽しめた。

参加者 VOICE!

橋のランニングなど爽快だった



参加者 VOICE!

参加者全員が2回程度参加できる人数のためちょうど良い



ミッションは子供～大人までみんなで考えらえる丁度良い難易度であった

参加者 VOICE!

## ペアを変えて全4周

■参加例(5名の場合)

順番	種目	A氏	B氏	C氏	D氏	E氏
第1走者	ウォーキング&ミッション	●	●	待機	待機	待機
	クイズミッション	●	●	●	●	●
第2走者	ジョギング&ミッション	待機	待機	●	●	待機
	クイズミッション	●	●	●	●	●
第3走者	ジョギング&ミッション	●	待機	待機	待機	●
	クイズミッション	●	●	●	●	●
第4走者	ウォーキング&ミッション	待機	待機	待機	●	●
全員	ウォーキング&ゴール	●	●	●	●	●



参加者 VOICE!

頭の固い40～50代にはトンチがきかず難しかった

### クイズミッション (全員参加)



参加者 VOICE!

坂道が大変だったが景色が良かった



### 最終ゴール(全員)



参加者 VOICE!

参加者全員が2回程度参加できる人数のためちょうど良い

### サーキット内ミッション



参加者 VOICE!

1チーム4名～5名はこの人数だと一丸となった

参加者 VOICE!



## 競技の流れ

第1、2、3走者

スタート

約2.5km

周回コース 1周

サーキットコース ミッション

リレー地点

クイズミッション(全員参加)  
※正解後次走者がスタート

周回コースが約2km、サーキットコースが約0.5kmです。スタートはサーキットですが、ゴールは全体イベント会場となります。

第4走者

スタート

約1.5km

周回コース 1/2周

サーキットコース ミッション

約1km

全員で周回コースを1/2周

全員でゴール!

お問合せ

東京ベイサイドツーデymarチ実行委員会事務局

TEL 03-5816-2175

FAX 03-5816-2176

E-mail jwa@walking.or.jp

〒113-0034 東京都文京区湯島2-25-7 ITP本郷ビル6F